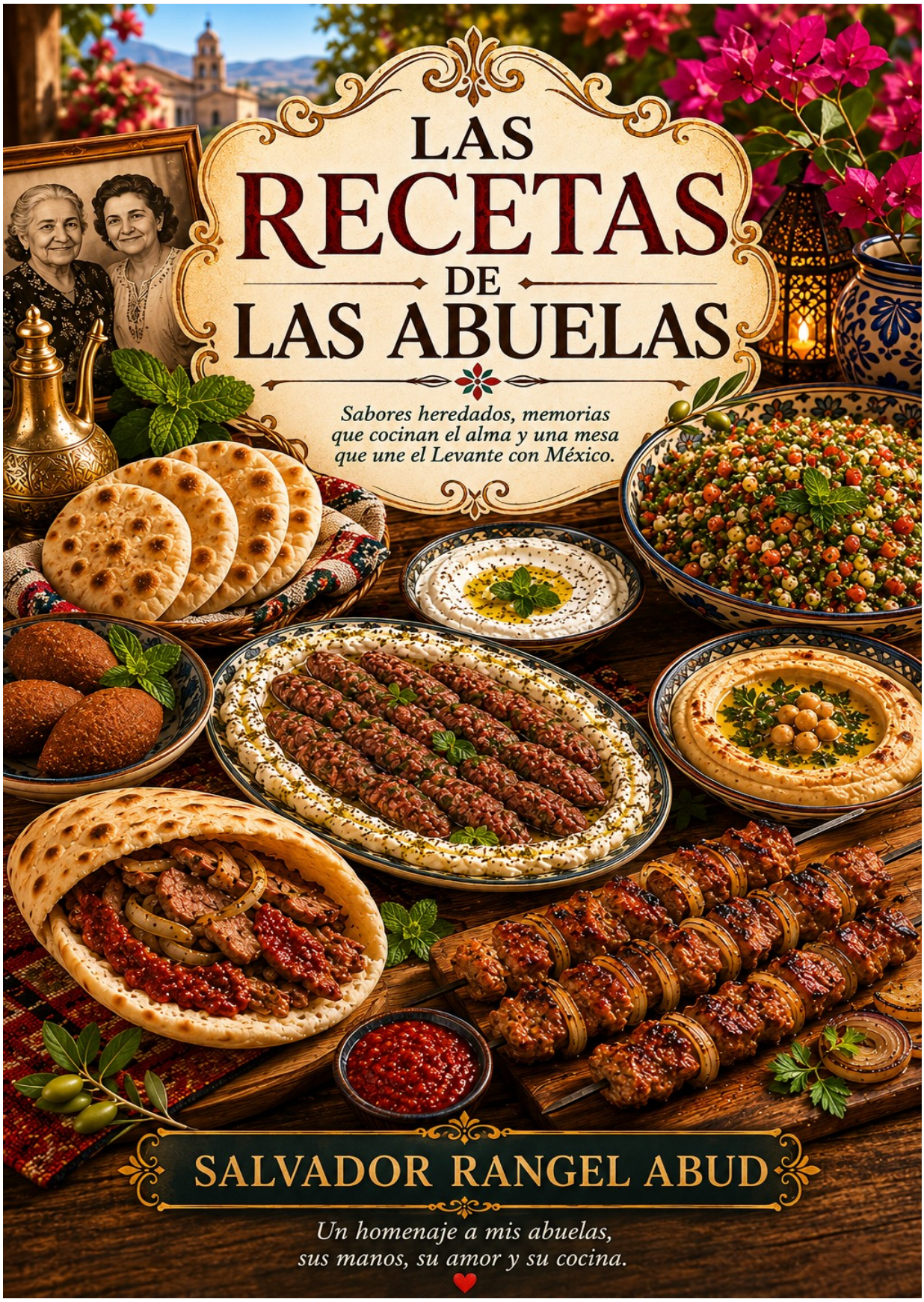

LAS
RECETAS
DE
LAS ABUELAS
Sabores heredados, memorias
que cocinan el alma y una mesa
que une el Levante con México.
SALVADOR RANGEL ABUD
Un homenaje a mis abuelas,
sus manos, su amor y su cocina.

Las Recetas de las Abuelas ®
Salvador Rangel Abud

SINOPSIS

Un archivo culinario familiar donde tres mujeres de mundos distintos construyeron, sin saberlo, un patrimonio gastronómico extraordinario.

Doña Elvira Rodríguez de Rangel, guardiana de la cocina doméstica veracruzana.

Doña Mshero Direni Ahunt, originaria de las montañas de Zgharta, Líbano, que trasplantó su cocina levantina a tierra mexicana.

Y Doña Josefa Abud Direni, hija de ambas tradiciones, que sintetizó en su fogón lo que el Mediterráneo oriental y el Golfo de México tenían en común.

El resultado es una cocina híbrida extraordinaria donde el Envuelto a la Elvira convive con el Kebbe Crudo, los Chiles Cuaresmeños con bacalao noruego dialogan con el Tabouleh Mexicano, y el Shawarma al carbón se sirve con salsa de chile seco veracruzano.

Segunda parte de *Cocina Veracruzana de Autor ®*.

ADVERTENCIA DE CONTENIDO

Este libro contiene recetas con productos de origen animal, incluidos res, cerdo, ave y pescado. Algunas preparaciones incluyen carne cruda —kebbe crudo— y requieren ingredientes de calidad certificada. Varias recetas emplean alcohol en la cocción: ron, jerez dulce y vino blanco. Se recomienda precaución en el manejo de aceites calientes y carbón vivo.

SOBRE EL AUTOR

Salvador Rangel Abud es médico cirujano, especialista en salud pública, maestro en administración de hospitales y doctorando en ciencias, además de escritor aficionado. Ha publicado más de doscientas dos novelas. Radicado en Xalapa, Veracruz, su obra literaria transita entre la historia, la política y la identidad cultural mexicana. Contacto: wrangel.1352@gmail.com

---

DETALLES DE PUBLICACIÓN

Título: Las Recetas de las Abuelas ®

Subtítulo: Segunda parte de Cocina Veracruzana de Autor ®

Autor: Salvador Rangel Abud

Género: Recetario familiar / Memoria culinaria / Gastronomía mexicano-libanesa

Región: Veracruz, México — Zgharta, Líbano

Número de recetas: 10

Idioma: Español

Licencia: CC BY-NC-ND 4.0

NOTA DEL AUTOR

Este libro no nació de una decisión editorial sino de una urgencia familiar: la de no perder lo que las manos de tres mujeres extraordinarias construyeron durante décadas en cocinas de barro y de azulejo. Las recetas aquí reunidas no son perfectas ni definitivas. Son fieles. Fieles a quienes las prepararon, a las cocinas donde nacieron y a la memoria de una familia que nunca supo que estaba haciendo historia mientras cocinaba.

LICENCIA

Esta obra se publica bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Queda prohibida su reproducción total o parcial con fines comerciales o la creación de obras derivadas sin autorización expresa del autor.

PALABRAS CLAVE

Cocina veracruzana · cocina libanesa · gastronomía mexicano-libanesa · recetario familiar · memoria culinaria · kebbe · tabouleh · shawarma · chiles rellenos · cocina de inmigrantes · Xalapa · Golfo de México · Líbano · Zgharta

---

TEMAS PRINCIPALES

Memoria culinaria familiar · La cocina como archivo histórico · Hibridación gastronómica México-Líbano · Cocina de inmigrantes y adaptación cultural · Tres generaciones, tres tradiciones, una mesa · La identidad construida alrededor del fogón · El patrimonio culinario doméstico como herencia cultural

---

CITAS DESTACADAS

"Hay familias que guardan su historia en álbumes de fotografías. Otras la guardan en cartas. Y hay familias que la guardan en recetas."

"Lo que había nacido de la sobriedad terminaba siendo un platillo extraordinario: la inteligencia culinaria de quien cocina con lo que tiene y sabe convertirlo en generosidad."

"No estás siguiendo instrucciones. Estás continuando una conversación que empezó en una cocina libanesa de montaña y en un fogón veracruzano de barro."

COMPARACIONES LITERARIAS

En el ámbito de la literatura culinaria, este libro dialoga con *Como agua para chocolate* de Laura Esquivel por su convicción de que la cocina es memoria emocional y acto de amor; con *La cocina de la abuela* de Diana Kennedy por su rigor documental y su afecto por las recetas domésticas en riesgo de desaparecer; y con los recetarios de inmigrantes levantinos en América Latina —particularmente la cocina árabe mexicana documentada por investigadores como Anya Eldan y Claudia Guariglia— por su registro honesto de la hibridación culinaria como fenómeno cultural vivo.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿En qué medida un recetario familiar puede considerarse un documento histórico?
- ¿Qué se pierde y qué se gana cuando una receta migrante se adapta a los ingredientes de la nueva tierra?
- ¿Por qué la cocina libanesa encontró en México un terreno tan fértil para arraigarse?
- ¿Qué papel juegan las mujeres en la transmisión del patrimonio culinario familiar?
- ¿Cuál es la diferencia entre conservar una receta y publicarla?

CÓMO CITAR

Rangel Abud, Salvador. *Las Recetas de las Abuelas ®*. Xalapa, Veracruz: edición del autor, 2026. Licencia CC BY-NC-ND 4.0.

OTRAS OBRAS

Salvador Rangel Abud es autor de más de doscientas dos novelas publicadas. Entre sus obras gastronómicas destaca *Cocina Veracruzana de Autor ®*, primera parte de esta colección. Entre sus proyectos de narrativa en curso se encuentran *El último rojo del Soviet*, *Una España siempre en llamas*, *Las voces de la razón*, *La sangre del norte*, *La república que pudo haberse sembrado* y *Esto es lo que hicimos de México*.

MENSAJE FINAL

Las abuelas ya no están. Pero sus cocinas siguen vivas en estas páginas, en los aromas que despiertan sus recetas y en las manos de quienes las continúan. Este libro es un acto de gratitud hacia tres mujeres que cocinaron con amor sin necesitar que nadie se los reconociera. Ahora alguien lo hace. Buen provecho.

ÍNDICE DE RECETAS

PRÓLOGO — *La cocina como herencia*

DOÑA ELVIRA RODRÍGUEZ DE RANGEL *(Cocina veracruzana doméstica)*

- Receta 1 — Envuelto a la Elvira
- Receta 2 — Paté de Cerdo a la Xalapeña

DOÑA MSHERO DIRENI AHUNT *(Cocina libanesa trasplantada)*

- Receta 3 — Kebbe Crudo de Doña Mshero
- Receta 4 — Risotto de Kebbe
- Receta 5 — Dalma de Acelga y Pollo
- Receta 6 — Tabouleh Mexicano de Doña Mshero

DOÑA JOSEFA ABUD DIRENI *(La síntesis: Veracruz y el Líbano)*

- Receta 7 — Chiles Cuaresmeños Rellenos de Salpicón de Bacalao Noruego
- Receta 8 — Rollo en Reducción de Refresco de Cola y Jerez Dulce
- Receta 9 — Shawarma Mexicano
- Receta 10 — Besos

EPÍLOGO — *La mesa que nos hicieron*

LAS RECETAS DE LAS ABUELAS
Salvador Rangel Abud

PRÓLOGO

La cocina como herencia

Hay familias que guardan su historia en álbumes de fotografías. Otras la guardan en cartas, en documentos, en objetos que pasan de mano en mano con el peso silencioso de los años. Y hay familias que la guardan en recetas.

Este libro pertenece a esas últimas. No es un recetario de autor en el sentido contemporáneo del término: no busca la sofisticación de la alta cocina ni propone una reinterpretación conceptual de la tradición. Es algo más antiguo y más íntimo: un archivo culinario familiar, transcrito con respeto y afecto, para que los platillos que alguna vez llenaron una cocina veracruzana de aromas no desaparezcan con quienes los preparaban.

Las manos que cocinaron estas recetas pertenecieron a tres mujeres de mundos distintos que la vida reunió en una misma familia y en una misma mesa. Doña Elvira Rodríguez de Rangel, guardiana de la cocina doméstica veracruzana, con sus chiles secos, sus especias cálidas y su fuego lento de cazuela. Doña Mshero Direni Ahunt, originaria de las montañas cercanas a Zgharta, en el Líbano, que trajo consigo el bulgur, el labneh, la menta fresca y el aceite de oliva, y los fue adaptando silenciosamente a los ingredientes de su nueva tierra. Y Doña Josefa Abud Direni, hija de ambas tradiciones, que sintetizó en su cocina lo que el Mediterráneo oriental y el Golfo de México tenían en común: el gusto por las especias, la hospitalidad alrededor de la mesa y la convicción de que cocinar bien es una forma de querer.

El resultado de ese encuentro es una cocina híbrida extraordinaria. En estas páginas conviven el Envuelto a la Elvira con sus chiles anchos y su manteca de cerdo, el Kebbe Crudo con su menta y su aceite de oliva griego, los

Chiles Cuaresmeños rellenos de bacalao noruego y aceitunas negras, y el Shawarma al carbón servido con salsa de chile seco mexicano. No hay contradicción en esa convivencia: hay una historia familiar real, con todas sus capas, sus travesías y sus adaptaciones.

Estas recetas no pretenden ser perfectas ni definitivas. Pretenden ser fieles. Fieles a las manos que las prepararon, a las cocinas donde nacieron y a la memoria de quienes, sin saberlo, estaban construyendo un patrimonio.

Buen provecho.

DOÑA ELVIRA RODRÍGUEZ DE RANGEL

Cocina veracruzana doméstica

RECETA 1

ENVUELTO A LA ELVIRA

Receta de Doña Elvira Rodríguez de Rangel

Hay platillos que alimentan y otros que conservan la memoria de una familia. El Envuelto a la Elvira pertenece a estos últimos. Nacido en la cocina de Doña Elvira Rodríguez de Rangel, guardiana de sabores antiguos y columna culinaria de la familia, este platillo reúne la profundidad de los chiles secos mexicanos con la riqueza del cerdo, las especias y el fuego lento de la cocina doméstica tradicional. Es comida de celebración, de domingo, de mesa grande.

ORIGEN Y MEMORIA

Doña Elvira preparaba este platillo en ocasiones especiales, cuando la mesa familiar reunía a varias generaciones alrededor de una cazuela oscura y

fragante. El secreto de la salsa —dos clavos de olor, nunca más, para evitar que la especia dominara— era una proporción heredada y celosamente guardada. El cordel con que se amarraba el rollo antes de dorarlo era parte del ritual: atar la carne era también atar el tiempo, conservar la forma de algo que podía deshacerse.

INGREDIENTES PARA 3 PERSONAS

Para el envuelto:

- ½ kg de bisteces grandes de carne de cerdo de pierna (3 piezas)
- 150 g de chorizo
- 4 rebanadas de jamón
- 2 papas medianas
- 3 huevos hervidos
- Cordel para amarrar

Para la salsa:

- 2 tomates grandes asados
- 2 chiles anchos secos
- 2 chiles pasilla secos
- 2 dientes de ajo
- ¼ de cebolla
- 2 clavos de olor
- 1 pequeño trozo de canela
- 6 granos de pimienta negra
- Manteca de cerdo
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

Las papas y los huevos. Cocer las papas hasta quedar suaves pero firmes. Hervir los huevos y reservarlos ya pelados.

Los chiles. Limpiar cuidadosamente retirando semillas y venas. Pasar ligeramente por el comal hasta que desprendan aroma, cuidando que no se quemen. Remojar en agua caliente para suavizarlos.

La salsa. Asar los tomates directamente sobre el comal o al fuego hasta que la piel quede oscura y la pulpa completamente tierna. Asar también el ajo y la cebolla. Licuar los chiles hidratados con los tomates asados, el ajo, la cebolla, la canela, la pimienta y únicamente dos clavos de olor —proporción exacta heredada de Doña Elvira para evitar que la especia domine la salsa. Moler hasta obtener una mezcla espesa y aromática.

El envuelto. Extender los bisteces de cerdo sobre una tabla y sazonar ligeramente con sal. Colocar encima las rebanadas de jamón, las papas cocidas, el chorizo y los huevos hervidos. Enrollar cuidadosamente formando un cilindro compacto y amarrar firmemente con cordel para conservar la forma durante la cocción.

La cocción. Derretir manteca de cerdo en una cazuela amplia y dorar el envuelto lentamente por todos sus lados hasta obtener un color profundo y uniforme. En otra cazuela con un poco más de manteca, sofreír la salsa molida hasta que cambie de color y el aroma de los chiles y especias llene la cocina. Incorporar el envuelto dorado y dejar cocer lentamente durante treinta y cinco minutos, bañándolo continuamente con la salsa mientras esta se reduce y espesa.

PRESENTACIÓN

Retirar cuidadosamente el cordel antes de servir. Cortar el envuelto en rebanadas gruesas donde aparecen las capas de carne, jamón, papa, chorizo y huevo bañadas por la salsa oscura y aterciopelada. Servir con arroz blanco, frijoles de olla y tortillas recién hechas.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma profundo de chile seco y especias cálidas. Al corte aparece la arquitectura interior del platillo: capas de carne, jamón, papa y huevo que se revelan como un mosaico doméstico. La salsa envuelve con untuosidad oscura y brillante. La canela y los clavos llegan como un eco suave al final, sin dominar, exactamente como Doña Elvira lo quería.

RECETA 2

PATÉ DE CERDO A LA XALAPEÑA

Receta de Doña Elvira Rodríguez de Rangel

En las cocinas antiguas existían recetas nacidas de la necesidad cotidiana que, con el tiempo, terminaban convirtiéndose en pequeñas joyas domésticas.

Esta pasta untable de cerdo y chiles xalapeños pertenecía a esa tradición: sencilla en apariencia, pero profundamente sabrosa cuando se preparaba con paciencia y exactitud.

ORIGEN Y MEMORIA

Doña Elvira la servía sobre pan de caja recién cortado, generalmente fría o apenas reposada, permitiendo que el sabor del cerdo, el queso fresco y el vinagre de los chiles se fundieran en una sola textura suave y cremosa. Era la preparación de las visitas inesperadas, de las tardes en que alguien llegaba sin avisar y la cocina respondía con lo que tenía.

NOTA HISTÓRICA

El nombre "chile xalapeño" no surgió porque Xalapa fuera gran productora de chiles, sino por la antigua empacadora de chiles en escabeche llamada "La Xalapeña", cuya marca terminó dando nombre al chile en todo el mundo.

INGREDIENTES PARA 8 SÁNDWICHES

- ½ kg de filetes de carne de cerdo
- ¼ de queso fresco
- 1 lata de 200 g de chiles xalapeños en vinagre
- ¼ de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 pequeño toque de vinagre
- Sal al gusto
- Pan de caja para servir

PREPARACIÓN

La carne. Colocar los filetes de cerdo en una olla con agua suficiente para cubrirlos. Agregar la cebolla, el ajo y un pequeño toque de vinagre. Cocer lentamente hasta que la carne quede perfectamente suave, al punto de poder deshacerse con facilidad. Escurrir y dejar entibiar ligeramente.

La pasta. Colocar la carne sobre el metate —o procesarla en el método contemporáneo equivalente— junto con el queso fresco y los chiles xalapeños en vinagre. Moler lentamente hasta obtener una pasta completamente uniforme, tersa y untable, sin fibras gruesas ni trozos visibles. El queso fresco suaviza el picor y aporta cuerpo, mientras el vinagre de los chiles levanta el sabor del cerdo y evita que la mezcla resulte pesada.

PRESENTACIÓN

Untar generosamente sobre rebanadas de pan de caja. Servir fría o a temperatura ambiente. La pasta puede conservarse refrigerada varios días sin perder sabor ni textura.

PERFIL SENSORIAL

La entrada es suave y cremosa, con la textura sedosa de la carne bien molida. Aparece después el picor limpio y ácido del chile xalapeño en vinagre, equilibrado por la frescura láctica del queso. El fondo de cerdo cocido es discreto y persistente. El resultado es adictivo en su sencillez: uno de esos sabores que se recuerdan durante décadas.

DOÑA MSHERO DIRENI AHUNT

Cocina libanesa trasplantada

RECETA 3

KEBBE CRUDO DE DOÑA MSHERO

Receta tradicional mexicano-libanesa de la familia Abud Direni

Entre todos los platillos preparados por Doña Mshero

Direni Ahunt, inmigrante proveniente de las montañas cercanas a Zgharta, Líbano, el Kebbe Crudo ocupaba un lugar especial en la mesa familiar.

Era una preparación aparentemente sencilla, pero que exigía cuidado absoluto en cada detalle.

La calidad de la carne, la humedad exacta del trigo bulgur, la frescura de la menta y la suavidad del aceite de oliva.

ORIGEN Y MEMORIA

Preparado siempre en frío y servido como centro de la mesa familiar, este kebbe conservaba el espíritu más antiguo de la cocina levantina. Doña Mshero lo preparaba con las manos húmedas y frías, formando los dedos de carne con una precisión y una velocidad que sus nietos miraban fascinados. El kebbe crudo no admitía calor: ni en la carne, ni en las manos, ni en el aceite. Era una receta que pedía paciencia y frialdad.

INGREDIENTES

Para el kebbe:

- ½ kg de carne de ternera totalmente magra y perfectamente molida
- 1 taza de trigo bulgur
- 1 cebolla grande
- Hierbabuena fresca
- Hojas de menta fresca muy finamente picadas
- Aceite de oliva griego o español
- Sal con ajo
- Pimienta negra recién molida

Para acompañar:

- Labneh fresco no demasiado ácido
- Humus de garbanzo con perejil fresco
- Pan árabe grueso recién hecho y ligeramente tostado

PREPARACIÓN

El bulgur. Cocer lentamente en agua junto con cebolla y abundante hierbabuena fresca hasta suavizarse completamente y absorber el aroma de las hierbas. Escurrir y exprimir cuidadosamente hasta retirar la mayor cantidad posible de humedad. Debe quedar suave pero firme.

El kebbe. En un recipiente frío mezclar la carne de ternera magra con el bulgur exprimido. Agregar cebolla finamente picada, sal con ajo, pimienta negra y abundante aceite de oliva. Incorporar finalmente las hojas de

menta picadas tan finamente que prácticamente desaparezcan dentro de la mezcla. Trabajar lentamente con las manos húmedas y frías hasta formar una pasta ligeramente rústica pero perfectamente integrada. Moldear pequeñas porciones alargadas semejantes a dedos gruesos y acomodar cuidadosamente sobre un gran platón. Derramar más aceite de oliva generosamente por encima.

PRESENTACIÓN

Rodear el kebbe con labneh fresco y humus de garbanzo decorado con perejil fresco. Servir acompañado de pan árabe grueso recién hecho y apenas tostado. La forma tradicional de comerlo es tomar pequeños trozos de pan y recoger con ellos el kebbe, el labneh y el humus mezclados con el aceite de oliva en cada bocado.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el perfume fresco y penetrante de la menta mezclada con el aceite de oliva. La carne cruda es sedosa y fina, sin aspereza ni fibra. El bulgur aporta textura discreta y un sabor de cereal suave que acompaña sin dominar. El labneh introduce acidez fría y cremosidad. El pan árabe caliente es el vehículo que une todos los elementos. Es un platillo que sabe a montaña libanesa y a mesa familiar abierta.

RECETA 4

RISOTTO DE KEBBE

Receta de aprovechamiento culinario de Doña Mshero Direni Ahunt

En las antiguas cocinas familiares del Mediterráneo oriental existía la costumbre de no desperdiciar jamás los alimentos, y algunas veces de esa costumbre nacían platillos completamente nuevos.

Así ocurrió con este Risotto de Kebbe: una creación surgida del reaprovechamiento de bolitas de kebbe sobrantes, que Doña Mshero fusionó con arroz arbóreo cremoso, labneh frío y aceite de oliva.

ORIGEN Y MEMORIA

Doña Mshero no desperdiciaba nada. Cuando sobraban bolitas de kebbe fritas de la víspera, las transformaba al día siguiente en este risotto profundamente aromático donde el bulgur, la carne especiada, la menta y el arroz se fundían en una sola preparación cremosa. Lo que había nacido de la sobriedad terminaba siendo un platillo extraordinario: la inteligencia culinaria de quien cocina con lo que tiene y sabe convertirlo en generosidad.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para el kebbe:

- ½ kg de carne molida de ternera magra
- 1 taza de trigo bulgur
- 1 cebolla grande finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Hierbabuena fresca o menta picada
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta negra y un ligero toque de cardamomo

Para el relleno del kebbe:

- 200 g de carne molida de ternera
- ½ cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- Piñones y nueces picadas

- Hierbabuena o menta fresca
- Sal y pimienta

Para el risotto:

- Bolitas de kebbe ya fritas y sobrantes
- 1 taza de arroz arbóreo
- Caldo ligero o agua caliente
- Labneh
- Aceite de oliva
- Pan pita blando recién hecho

PREPARACIÓN

El kebbe. Hidratar el trigo bulgur hasta suavizarlo y mezclar con la carne molida de ternera, la cebolla, el ajo y abundante hierbabuena fresca. Sazonar con sal, pimienta negra y apenas un toque de cardamomo. Preparar el relleno sofriendo cebolla y ajo en aceite de oliva, agregar la segunda parte de carne molida junto con los piñones, las nueces, la menta, la sal y la pimienta. Formar pequeñas bolas huecas con la mezcla principal, rellenar cuidadosamente y cerrar. Freír en abundante aceite caliente hasta quedar profundamente doradas y crujientes.

El risotto. Machacar cuidadosamente las bolitas de kebbe sobrantes hasta convertirlas en una mezcla gruesa y aromática. Preparar el arroz arbóreo de manera tradicional, añadiendo caldo poco a poco y removiendo de forma constante hasta alcanzar un punto al dente. Incorporar el kebbe machacado y mezclar lentamente hasta que la carne, el bulgur, las especias y el arroz formen una sola preparación cremosa y profundamente perfumada.

PRESENTACIÓN

Servir caliente, cubierto con generosas cucharadas de labneh frío y terminado con gotas de aceite de oliva. Acompañar siempre con pan pita blando recién hecho.

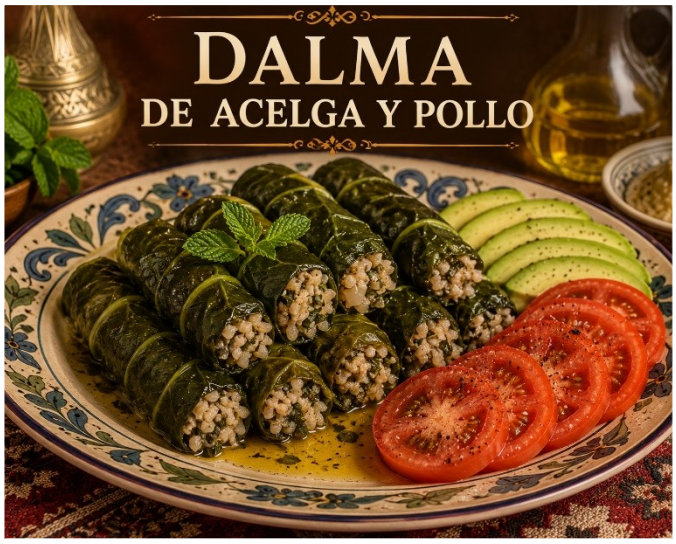
PERFIL SENSORIAL

La entrada es cálida y especiada, con el aroma tostado del kebbe frito atravesando la cremosidad del arroz. El bulgur aporta textura rústica y profundidad. La menta llega como un destello fresco en medio de la densidad especiada. El labneh frío sobre el risotto caliente produce un contraste de temperatura y acidez que despierta el paladar. Es un plato que sabe a ingenio doméstico y a afecto.

RECETA 5

DALMA DE ACELGA Y POLLO

Versión mexicana de la receta de la familia Direni Ahunt. Adaptación de Doña Sara Direni de Abud, originaria de Zgharta, Líbano.



En las cocinas de los inmigrantes las recetas rara vez permanecen intactas. Cambian lentamente, obedeciendo a la memoria, a la nostalgia y a los ingredientes que ofrece la nueva tierra.

Así nació esta Dalma familiar: un platillo ligero, perfumado y profundamente hogareño, donde la hierbabuena, el arroz tostado y el aceite de oliva se mezclan con la suavidad del pollo y la frescura de las verduras mexicanas.

ORIGEN Y MEMORIA

Doña Sara Direni de Abud llegó a México desde las cercanías de Zgharta y transformó las antiguas hojas de vid de su tierra natal en suaves hojas de acelga mexicanas, conservando sin embargo el espíritu delicado y aromático de la cocina levantina. La sustitución no fue una concesión a la nostalgia sino una decisión práctica y sabia: la acelga mexicana envuelve con más suavidad, se dobla sin romperse y tiene una frescura vegetal que dialoga perfectamente con la menta y el aceite de oliva.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para los rollitos:

- 2 manojos grandes de acelga de hoja plana, no rizada
- ½ kg de carne molida de pollo
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Un manojo pequeño de hierbabuena fresca finamente picada
- 1 taza de arroz
- Aceite de pepita de uva
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida

Para servir:

- Aceite de oliva
- Aguacate en rebanadas
- Jitomates despellejados y rebanados
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Las hojas de acelga. Separar cuidadosamente y lavar perfectamente. Sumergir brevemente en agua caliente para suavizarlas y permitir que puedan enrollarse sin romperse. Retirar la vena central con cuidado para dejar las hojas flexibles y manejables.

El arroz. Colocar en una sartén seca y tostar ligeramente hasta apenas comenzar a cambiar de color y desprender aroma. Debe conservar un tono claro, sin dorarse demasiado.

El relleno. Calentar aceite de pepita de uva en una cazuela y sofreír lentamente la cebolla hasta quedar transparente. Incorporar el ajo y después la carne molida de pollo. Sazonar con sal y pimienta negra. Cuando la carne esté completamente cocida, agregar la hierbabuena finamente picada y el arroz tostado. Mezclar cuidadosamente hasta formar un relleno húmedo, aromático y uniforme.

El armado. Colocar una pequeña porción del relleno sobre cada hoja de acelga. Doblar y enrollar formando cilindros compactos y delicados. Acomodar ordenadamente en una vaporera y cocer al vapor hasta que el arroz termine de suavizarse y los sabores se integren por completo.

PRESENTACIÓN

Servir calientes, bañados con unas gotas de aceite de oliva. Acompañar con rebanadas de aguacate y jitomate despellejado, sazonados únicamente con sal, pimienta negra y un poco más de aceite de oliva.

PERFIL SENSORIAL

La entrada es suave y vegetal. La acelga aporta frescura sin amargor. El relleno de pollo y arroz es delicado y perfumado, con la hierbabuena recorriendo toda la preparación como un hilo aromático discreto y constante. El aceite de oliva al final redondea y une. Es un platillo que sabe a distancia recorrida y a tierra nueva encontrada con gratitud.

RECETA 6

TABOULEH MEXICANO DE DOÑA MSHERO

Ensalada fresca para acompañar kebbe crudo y mesa levantina familiar

En la cocina de Doña Mshero Direni Ahunt, el tabouleh tradicional del Levante se transformó en forma lenta con ingredientes mexicanos.

No perdió jamás su espíritu original: frescura vegetal, acidez brillante y equilibrio perfecto junto a carnes, panes y preparaciones lácteas.

ORIGEN Y MEMORIA

Así nació este Tabouleh Mexicano, preparado especialmente para acompañar kebbe crudo, kebbe bola, labneh y humus de garbanzo. La incorporación del tomate verde mexicano, el pepinillo en vinagre y el vinagre de chiles xalapeños no traicionó la receta original: la localizó, la arraigó en la nueva tierra sin borrar de dónde venía.

INGREDIENTES PARA 6 ACOMPAÑAMIENTOS

Para la ensalada:

- 3 jitomates grandes despellejados y picados en brunoise
- 2 tomates verdes picados en brunoise
- 1 pepino finamente picado
- 2 ramas de apio finamente picadas
- 1 pimiento verde finamente picado
- Pepinillos finamente picados
- 1 cebolla finamente picada
- Cilantro fresco finamente picado

Para la emulsión:

- Aceite de oliva
- Jugo de limón fresco
- Vinagre de chiles xalapeños en escabeche
- Un ligero toque de mostaza
- Un poco de vino blanco
- Sal y pimienta negra

PREPARACIÓN

Los vegetales. Picar todos en cubos pequeños y uniformes para conservar una textura fina y perfectamente integrada. Pelar previamente los jitomates para evitar durezas en la mezcla.

La emulsión. Mezclar el aceite de oliva con el limón, el vinagre de xalapeños, la mostaza y el vino blanco hasta obtener una vinagreta brillante y ligeramente espesa. Incorporar delicadamente a los vegetales junto con el cilantro fresco. La ensalada debe quedar fresca, húmeda y ligeramente ácida, nunca excesivamente líquida.

PRESENTACIÓN

En cada plato colocar una porción de tabouleh junto con dos dedos de kebbe crudo, dos bolitas de kebbe fritas, una cucharada de labneh fresco y una cucharada de humus de garbanzo con perejil y limón. Acompañar con pan árabe blando recién hecho y apenas tostado. La intención es combinar libremente todos los elementos en cada bocado.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es la frescura intensa del jitomate y el cilantro. El vinagre de xalapeños introduce un toque ácido y ligeramente picante que es completamente mexicano sin dejar de ser coherente con la acidez del tabouleh levantino. El aceite de oliva une y redondea. Es una ensalada que huele a dos cocinas al mismo tiempo y que resulta perfectamente coherente en ambas.

DOÑA JOSEFA ABUD DIRENI

La síntesis: Veracruz y el Líbano

RECETA 7

CHILES CUARESMEÑOS RELLENOS DE SALPICÓN DE BACALAO NORUEGO

Receta de autor de Doña Josefa Abud Direni

En algunas cocinas familiares las recetas nacen del encuentro entre mares lejanos y mercados mexicanos.

Así ocurría con estos Chiles Cuaresmeños Rellenos de Salpicón de Bacalao Noruego de Doña Josefa Abud Direni.

En esta receta el bacalao salado europeo se mezclaba con el chile mexicano, las aceitunas mediterráneas y el pan árabe servido al centro de la mesa.

ORIGEN Y MEMORIA

Doña Josefa preparaba este platillo especialmente en Cuaresma, cuando la tradición familiar dictaba abstinencia de carnes rojas y la cocina respondía con la riqueza marina del bacalao y la generosidad vegetal del chile. La combinación entre el escabeche mexicano del chile, las aceitunas negras del Mediterráneo, las alcaparras y el jerez dulce es una síntesis perfecta de las dos tradiciones que habitaban su cocina.

INGREDIENTES PARA 12 CHILES

Para los chiles:

- 12 chiles cuaresmeños verdes desvenados completamente
- Agua suficiente
- Vinagre blanco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla partida en trozos
- 4 dientes de ajo
- Una buena pizca de hierbas provenzales
- 2 hojas frescas de laurel
- Sal ligera y 5 pimientas gordas de Tabasco

Para el salpicón de bacalao:

- ½ kg de bacalao noruego seco
- Agua suficiente con 1 taza de leche
- Aceite de oliva abundante
- 1 cebolla finamente picada
- 5 dientes de ajo grandes finamente picados
- 4 jitomates tatemados con todo y cáscara
- 5 cucharadas generosas de pasta de tomate o 10 jitomates deshidratados en aceite
- 20 aceitunas negras finamente picadas
- 3 cucharadas de alcaparras finamente picadas
- 15 almendras peladas y picadas
- 2 cucharadas de uvas pasas blancas
- Medio vaso de jerez dulce de cocina

Para acompañar:

- Pan árabe blando o ligeramente tostado

PREPARACIÓN

Los chiles. Desvenar cuidadosamente conservando su forma. En una cacerola grande colocar agua con vinagre blanco, aceite de oliva, cebolla, ajo, hierbas provenzales y hojas de laurel. Hervir los chiles lentamente dentro de esta preparación hasta comenzar a suavizarse, sin perder firmeza. Retirar del fuego antes de que terminen de reblandecerse completamente y dejar enfriar dentro del mismo líquido aromático para que absorban el sabor del vinagre, las hierbas y el aceite.

El bacalao. Desalar mediante un hervor en agua mezclada con leche. Escurrir cuidadosamente y retirar todas las espinas con paciencia. En abundante aceite de oliva freír el bacalao hasta quedar perfectamente cocido sin dorarse. Agregar la cebolla y el ajo. Incorporar los jitomates

tatemados o la pasta de tomate junto con las aceitunas negras, las alcaparras, las almendras, las uvas pasas y el jerez dulce. Cocinar lentamente hasta adquirir una consistencia espesa y casi seca, donde el aceite de oliva quede completamente impregnado del sabor del pescado, el jitomate y las especias.

El relleno. Rellenar generosamente los chiles con la mezcla de bacalao. Acomodar sobre un gran platón junto con las cebollas, ajos y hierbas aromáticas utilizadas durante la cocción de los chiles.

PRESENTACIÓN

Servir al centro de la mesa acompañado de pan árabe blando o ligeramente tostado, permitiendo que cada persona tome directamente del platón. La manera tradicional de compartir este platillo era precisamente esa: el platón en el centro, el pan caliente en la mano, la conversación alrededor.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma de escabeche y aceite de oliva. El chile cuaresmeño aporta frescura ácida y un picor suave que el vinagre ha domesticado sin apagar. El salpicón de bacalao es profundo, salado, aceitoso y ligeramente dulce por las pasas y el jerez. Las aceitunas negras y las alcaparras introducen tensión mediterránea. El pan árabe recoge todo y lo convierte en un solo bocado donde el Golfo de México y el Mediterráneo oriental se saludan con naturalidad.

RECETA 8

ROLLO EN REDUCCIÓN DE REFRESCO DE COLA Y JEREZ DULCE

Receta de Doña Josefa Abud Direni

En ciertas cocinas familiares nacen recetas que parecen improbables hasta que se prueban.

Entonces todo encuentra equilibrio: la carne suavemente especiada, el glaseado oscuro y brillante, la ligera dulzura del jerez y la frescura cremosa de una ensalada fría servida al lado.

Así era el Rollo en Reducción de Refresco de Cola y Jerez Dulce de Doña Josefa Abud Direni: una receta doméstica refinada lentamente con los años y convertida en uno de los grandes platillos familiares de celebración.

ORIGEN Y MEMORIA

Doña Josefa heredó de su madre libanesa el gusto por las especias cálidas y de su suegra veracruzana la tradición del rollo de carne relleno. La reducción de refresco de cola fue su propia invención: una solución práctica que producía un glaseado profundamente caramelizado sin necesidad de

ningún ingrediente especial. Lo improbable funcionaba. Lo doméstico se volvía elegante. Así cocinaba Doña Josefa.

INGREDIENTES PARA 4 ROLLOS GRANDES

Para los rollos:

- 1 kg de carne molida de cerdo
- 4 rebanadas de pan de caja
- 1 taza de leche
- 1 cebolla mediana
- 1 huevo crudo
- Sal, pimienta negra recién molida y nuez moscada recién rallada

Para el relleno:

- Rebanadas de jamón cocido de cerdo o jamón ibérico
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- Huevos cocidos partidos a la mitad

Para freír:

- Aceite de pepita de uva

Para la reducción:

- 2 litros de refresco de cola
- 50 ml de jerez dulce
- 1 cebolla partida en trozos grandes
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto

Para la guarnición:

- 2 zanahorias
- 2 papas medianas
- 2 ramas de apio
- 1 taza de chícharos
- 1 pechuga pequeña de pollo cocida y deshebrada
- Caldo de pollo suficiente
- Mayonesa y crema ácida a partes iguales
- Sal y pimienta negra

Para acompañar:

- Rebanadas de baguette

PREPARACIÓN

Los rollos. Remojar las rebanadas de pan de caja en la leche hasta quedar suaves y húmedas. Licuar la cebolla, el pan remojado, el huevo crudo, la sal, la pimienta y un ligero toque de nuez moscada hasta obtener una mezcla uniforme y aromática. Incorporar a la carne molida de cerdo y trabajar con las manos hasta quedar perfectamente integrada. Dejar reposar para que la carne absorba el sabor de las especias. Formar superficies cuadradas de carne de aproximadamente un centímetro de grosor sobre papel encerado. Colocar encima el jamón, la pechuga deshebrada y las mitades de huevo cocido. Enrollar cuidadosamente formando cilindros compactos y firmes. Freír lentamente en aceite de pepita de uva hasta quedar bien dorados por todos sus lados.

La reducción. Verter el refresco de cola con los trozos de cebolla, el jerez dulce, el aceite de oliva y un poco de sal en una cacerola grande. Dejar hervir lentamente hasta reducirse aproximadamente a la mitad y adquirir una textura espesa, oscura y brillante. Introducir los rollos dorados y cocinar durante treinta minutos, volteándolos cuidadosamente cada cinco minutos para que absorban uniformemente el glaseado y desarrollen una caramelización pareja sobre toda la superficie.

La guarnición. Cortar zanahorias, papas y apio en cubos pequeños y uniformes. Cocer lentamente junto con los chícharos en caldo de pollo hasta quedar suaves pero firmes. Escurrir y enfriar completamente. Mezclar con la pechuga deshebrada. Preparar la salsa cremosa con mayonesa y crema ácida a partes iguales, sazonar con sal y pimienta e incorporar delicadamente a las verduras.

PRESENTACIÓN

Servir los rollos calientes, cortados en rebanadas gruesas y bañados con la reducción caramelizada. Colocar a un lado la ensalada fría de verduras y pollo. Acompañar con rebanadas de baguette ideales para recoger la salsa oscura y brillante.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el aroma caramelizado y profundo de la reducción: dulce, oscuro, ligeramente ahumado. Al corte aparecen las capas de carne, jamón y huevo en una arquitectura similar al Envuelto a la Elvira pero más suave y más dulce en su envoltura. La ensalada fría introduce contraste y frescura cremosa. El baguette recoge la salsa y cierra cada bocado con calidez. Un platillo improbable y perfectamente equilibrado.

RECETA 9

SHAWARMA MEXICANO

Receta familiar de carbón, pan árabe y chile seco mexicano. De Doña Josefa Abud Direni.

Entre las recetas más celebradas de Doña Josefa Abud Direni destacaba un shawarma profundamente aromático y completamente adaptado al gusto mexicano sin perder jamás el espíritu de la cocina levantina.

La carne marinada durante horas, las brochetas girando lentamente sobre el carbón y el pan árabe recién hecho convertido en envoltura caliente para los jugos especiados transformaban cada comida en una verdadera celebración familiar.

ORIGEN Y MEMORIA

El toque definitivo aparecía al acompañarlo con una salsa de chile seco totalmente mexicana, intensa y ahumada, que cada persona agregaba a su gusto dentro del pan caliente. Fue esa salsa la invención de Doña Josefa: el punto donde la marinada levantina y el fogón veracruzano se daban la mano sobre el carbón.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

Para la carne:

- 1 kg de filete de cerdo cortado en tiras delgadas

Para la marinada:

- Aceite de oliva abundante
- 2 cebollas grandes cortadas en finas julianas
- Sal con ajo
- Especias provenzales secas
- Un ligero toque de cardamomo
- Un toque de mostaza
- Jugo de limón fresco
- Un poco de vino blanco
- Sal y pimienta negra recién molida

Para servir:

- Pan árabe recién hecho, grueso y suave
- Salsa mexicana de chile seco

PREPARACIÓN

La marinada. En un recipiente grande mezclar aceite de oliva, cebolla en julianas, limón, vino blanco, mostaza, sal con ajo, pimienta negra, especias provenzales y apenas un toque de cardamomo hasta formar una emulsión aromática. Incorporar los cortes delgados de filete de cerdo hasta quedar completamente cubiertos. Marinar al menos cuatro horas para que la carne absorba profundamente el aroma de las especias, la cebolla y el aceite.

La cocción. Ensartar los cortes de carne sobre brochetas largas, bañando cada pieza nuevamente con el líquido de marinado conforme se acomoda. Colocar sobre carbón vivo. Girar las brochetas aproximadamente cada tres o cuatro minutos mientras se sigue vertiendo parte del marinado sobre la carne para mantenerla húmeda y desarrollar capas sucesivas de

caramelización y aroma ahumado. La carne debe quedar ligeramente tostada por fuera y profundamente jugosa en el interior.

PRESENTACIÓN

Introducir la carne recién retirada del carbón directamente dentro de pan árabe caliente, abierto cuidadosamente entre sus capas para formar una cavidad suave y húmeda. Servir acompañado de la salsa de chile seco mexicana para que cada persona agregue a su gusto.

PERFIL SENSORIAL

La primera percepción es el humo del carbón mezclado con el perfume de la marinada: aceite de oliva, cebolla tostada, limón y especias provenzales. La carne es jugosa y ligeramente caramelizada. El pan árabe caliente absorbe los jugos y se vuelve parte del platillo. La salsa de chile seco llega como una irrupción aromática completamente mexicana que transforma el shawarma en algo que no existe en ningún recetario levantino ni veracruzano por separado: existe únicamente en esta cocina familiar, en esta mesa particular, en esta historia compartida.

RECETA 10

BESOS

Postre festivo de Doña Josefa Abud Direni

En las celebraciones familiares de la casa de Doña Josefa Abud Direni, pocas cosas anunciaban la fiesta como la llegada de una gran bandeja de Besos recién preparados.

Dorados, brillantes por el almíbar ligero y perfumados con anís dulce y piñones tostados, estos dulces reunían el espíritu de la repostería mediterránea con la exuberancia de las cocinas familiares mexicanas.

ORIGEN Y MEMORIA

Algunas veces se servían simplemente bañados en miel anisada. En ocasiones más especiales —cumpleaños, bodas, reuniones de familia extensa— se rellenaban con un suave manjar de vainilla y yemas coronado por una cereza en marrasquino. La bandeja de Besos era la señal de que algo importante estaba ocurriendo.

INGREDIENTES

Para los besos:

- 2 tazas de harina
- 5 g de levadura en polvo hidratada en agua y reposada 15 minutos
- 4 huevos
- 100 g de mantequilla
- 1 taza de agua
- 1 pizca de sal
- Aceite vegetal suficiente para freír

Para el jarabe:

- 2 tazas de azúcar de caña
- 1½ tazas de agua
- Licor de anís dulce al gusto
- Piñones ligeramente tostados

Para el relleno opcional:

- 2 tazas de leche
- 3 yemas de huevo
- 3 cucharadas de almidón de maíz
- Azúcar al gusto
- Vainilla

Para decorar:

- Cerezas en marrasquino partidas a la mitad

PREPARACIÓN

Los besos. En una cacerola colocar el agua con la mantequilla y la pizca de sal. Cuando comience a hervir, incorporar la harina con la levadura previamente hidratada y reposada de una sola vez, removiendo constantemente hasta formar una masa suave que se desprenda de las paredes. Dejar entibiar ligeramente y agregar los huevos uno por uno hasta obtener una preparación lisa y brillante. Formar porciones grandes con cuchara y freír lentamente en abundante aceite vegetal hasta quedar infladas, doradas y ligeras. Escurrir y sumergir aún tibias en el jarabe anisado.

El jarabe. Hervir lentamente el azúcar con el agua hasta formar un almíbar ligero y transparente. Incorporar el licor de anís en pequeña cantidad para perfumar sin dominar. Colocar piñones apenas tostados alrededor de cada pieza después de bañarla.

El manjar de vainilla. Calentar la leche lentamente con vainilla. Batir las yemas con el azúcar y el almidón de maíz hasta formar una mezcla suave. Incorporar poco a poco la leche caliente mientras se bate. Regresar al fuego removiendo constantemente hasta espesar y formar un manjar delicado y brillante.

PRESENTACIÓN

Servir los besos únicamente bañados en almíbar anisado y rodeados de piñones tostados para la versión sencilla. En ocasiones festivas, rellenar cuidadosamente con el manjar de vainilla y decorar con media cereza en marrasquino sobre cada pieza. Presentar en bandeja grande al centro de la mesa.

PERFIL SENSORIAL

La entrada es crujiente y dorada por fuera, suave y aireada por dentro. El almíbar anisado impregna sin empapar. El piñón tostado aporta textura seca y un amargor suave que equilibra el dulzor. En la versión rellena, el manjar de vainilla introduce una cremosidad fría y delicada dentro de la ligereza frita. La cereza en marrasquino cierra con un destello ácido y rojo que anuncia que la fiesta ha llegado.

EPÍLOGO

La mesa que nos hicieron

Estas recetas no son perfectas. Algunas tienen proporciones aproximadas porque así se cocinaba: a ojo, a experiencia, a memoria del cuerpo. Otras tienen instrucciones incompletas porque quien las preparaba sabía

exactamente qué hacer sin necesidad de escribirlo. Lo que aquí está escrito es lo que fue posible rescatar, reconstruir y transcribir con la mayor fidelidad posible.

Pero eso es también lo que hace valioso este libro. No la perfección sino la autenticidad. No la técnica depurada sino el gesto doméstico repetido durante décadas hasta volverse natural. No la cocina de autor sino la cocina de familia: esa que no necesita nombre ni concepto porque tiene algo más importante. Tiene historia. Tiene nombres propios. Tiene a Doña Elvira con su cordel y sus dos clavos de olor. Tiene a Doña Mshero con las manos frías sobre el metate. Tiene a Doña Josefa mezclando jerez dulce con refresco de cola y logrando algo extraordinario.

La próxima vez que prepares una de estas recetas, hazlo sabiendo que no estás siguiendo instrucciones. Estás continuando una conversación que empezó en una cocina libanesa de montaña y en un fogón veracruzano de barro, y que llegó hasta aquí, a estas páginas, a tus manos.

Buen provecho.

Salvador Rangel Abud